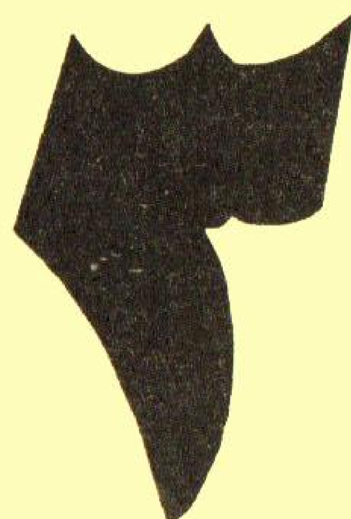


آموزش دین زرتشتی

(سال سوم دبستان)

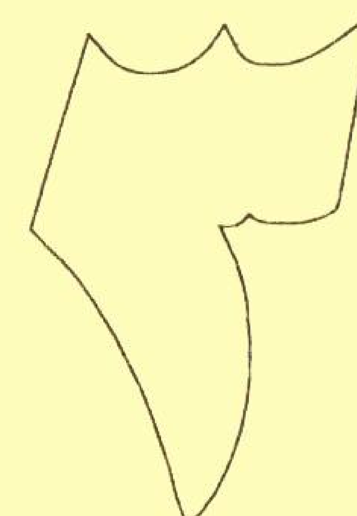


دبستان

از انتشارات
انجمن زرتشتیان تهران
برابر برنامه های آموزش و پرورش



راه در جهان یکی است
و آن راه اشویی است



دبستان

از انتشارات
انجمن زرتشتیان تهران
برابر برنامه های آموزش و پرورش

جَسمه آونگهه مَزده

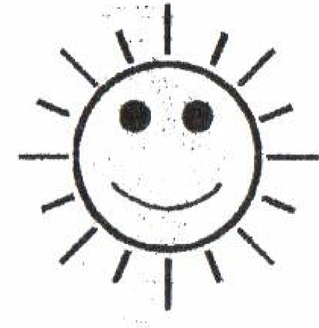
بیا به یاری من ای مزدا

آموزش دین زرتشتی

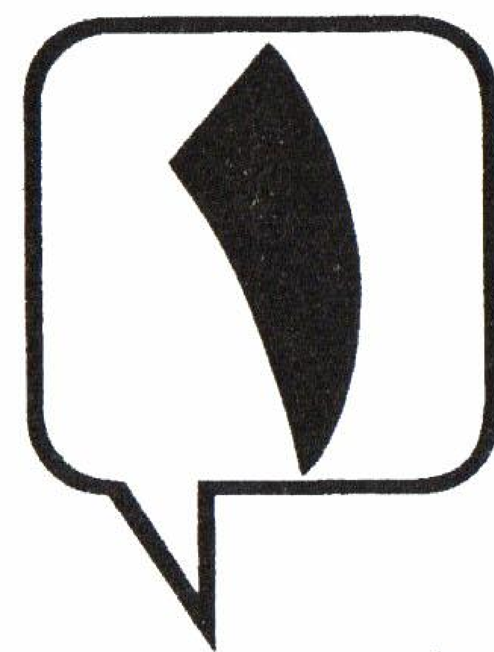
سال سوم دبستان

ازانتشارات انجمن زرتشتیان تهران

(برابرِ برنامه‌های آموزش و پرورش)



فهرست

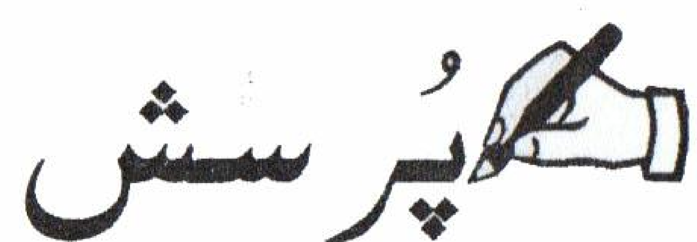


دین راستی

پیام‌آورِ بزرگِ ایران اشو زرتشت است. اشو زرتشت نخستین پیام‌آورِ راستی در جهان است. او برای نخستین بار مردم را به یکتاپرستی فراخواند و پیروی از راستی را رمزِ پیروزی در زندگی دانست. پژوهشگران بزرگ جهان، هر گاه دربارهٔ‌ی فرهنگ و زندگی ایرانیان بررسی کرده‌اند، دین زرتشت را آیین راستی نامیده‌اند.

امروزه نیز زرتشتیان را در سراسر دنیا به نام پیروانِ راستی می‌شناسند، زیرا راستی را همواره در اندیشه، گفتار و کردار خود به کار می‌گیرند و در راه گسترش راستی کوشش می‌کنند.

ما باید راه استوار کردن اندیشه، گفتار و کردار خود را بر پایه‌ی راستی فرا گیریم.



پُرسش

۱ - پیامبر بزرگ ایران چه نام دارد؟

....

۲ - راستی چیست؟

....

۳ - چرا زرتشتیان را به نام پیروان راستی می‌شناسند؟

....

۴ - جای خالی را با کلمه مناسب پُر کنید:

● نام پیام‌آورِ بزرگِ .... اشو زرتشت است.

○ پژوهشگران، دین زرتشت را آیین .... نام نهاده‌اند.

● اشو زرتشت برای نخستین بار مردم را به .... فرا خواند.





پیام‌آورِ آیین راستی

اشو زرتشت در روز خورداد و ماه فروردین از مادر زاده شد. پیام‌آورِ ایرانی از خانواده‌ی اسپنتمان بود. اسپنتمان یعنی بسیار پاک و نیک‌اندیش.

نامِ پدر اشو زرتشت، پوروشسب و نام مادرش دغدو بود. اشو زرتشت هووی را به همسریِ خود برگزید او در سی سالگی در سالروز زایشِ خود، پیامِ راستی و یکتایی را به مردمِ جهان آموزش داد.

اشو زرتشت سه پسر و سه دختر داشت. پسرانِ اشو زرتشت: ایسَدواستَر، اُروَتَدنَر و خورشیدچهر و دخترانِ او: فِرنی، تریتی و پورچیستا نام داشتند.

اشو زرتشت پس از هفتادوهفت سال زندگی در راه گسترشِ آیین راستی در روز خور ایزد و دی‌ماه جهان را بدرود گفت.

پُرسش

۱ - اشو زرتشت در چه روزی دیده به جهان گشود؟

....

۲ - اسپنتمان یعنی چه؟

....

۳ - نام دختران اشو زرتشت را بنویسید.

....

۴ - اشو زرتشت پس از چند سال زندگی و در چه روزی از جهان درگذشت؟ ....

....

۵ - این جمله‌ها را کامل کنید:

■ نام پدر اشو زرتشت .... و نام مادرش .... بود.

□ اشو زرتشت .... را به همسریِ خود برگزید

■ .... و .... و ....

نام پسرانِ اشو زرتشت هستند.



نیایش راستی

چیستا یک دختر زرتشتی است. در بامدادِ یک روزِ بهاری هنگامی که از خواب بیدار شد باز هم مادرش را در حال نیایش دید. مادر رو به سوی نور، نماز می‌خواند. چیستا به یاد آورد که سالروزِ زاده شدنش است او خوشحال بود که امروز شش سال تمام دارد و مادرش قرار است برایش جشن بگیرد. از بستر بلند شد و دست و رویش را شست. به کنارِ مادرش رفت و به او «روژگار نیکه»[1] گفت و پرسید: «مادر جان! شما چه چیزی از خدا می‌خواهید که هر روز برایش نیایش می‌کنی؟» مادر پاسخ داد: «دخترم، من نیایش راستی را برای آرامشِ دل و شادیِ روان خودم می‌خوانم. خداوند به نیایش ما نیازی ندارد.»

نیایش راستی بخش‌هایی از سرودِ اوستا است. ما در شبانه‌روز پنج بار سرود راستی را بر زبان خود جاری می‌نماییم تا به یاد

۱ - روژگار نیکه یعنی روزگارِ خوش (واژه پهلوی است)

داشته باشیم که باید فردی درستکار بمانیم و پیوسته در گسترشِ اشویی بکوشیم. ما سرود راستی را پیوسته در نیایش‌های خود به کار می‌گیریم و همیشه سفارشِ اشو زرتشت را به یاد داریم که باید راست و درست و پارسا و اشو باشیم.» چیستا گفت: «مادر جان ولی من نمی‌دانم سرودِ راستی چیست؟» مادر پاسخ داد: «سرودِ راستی این است که باور داشته باشیم همه چیز در این جهان از روی راستی آفریده شده است. سرودِ راستی این است که باور داشته باشیم همه چیز را اهورامزدا نیک و خوب آفریده که ما هم یکی از آنها هستیم.» چیستا پرسید: «آیا خداوند در برابر کارهایِ خوبی که می‌کنیم به ما پاداش خواهد داد؟» مادر جواب داد: «سرودِ راستی به ما می‌آموزد اگر راست و پاک و اَشو باشیم خوشبخت می‌شویم. آرزوی هر کس در زندگی این است که خوشبخت باشد.» چیستا گفت: «من هم از امروز می‌خواهم سرودِ راستی را بخوانم تا خوشبخت شوم.»

مادر با مهربانی گفت: «من از امروز به تو **اَشِم‌وهو** را یاد می‌دهم تا هر روز با هم سرودِ راستی را بخوانیم و آن را به کار گیریم تا خوشبخت شویم. آوایِ اوستایی سرودِ راستی چنین است:

اَشم وُهو وَهیشتِم اَستی اوشتا اَستی

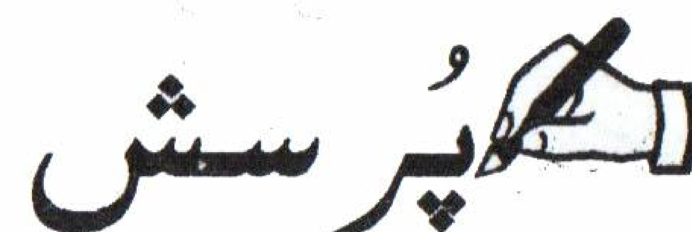
اوشتا اهَمایی هیَت اشایی وهیشتایی اشم

معنیِ سرودِ اشم‌وهو این است:

اشویی بهترین نیکی است

اشویی مایه خوش خوشبختی است.

خوشبختی از آن کسی است که خواهان بهترین اشویی باشد.



پُرسش

۱ - چگونه می‌توان خوشبخت شد؟

....

۲ - سفارشِ اشو زرتشت به مردمان چیست؟

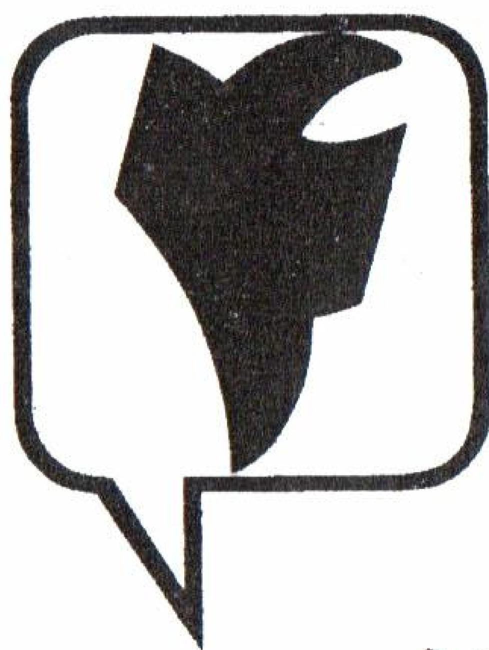
....

۳ - خداوند در مقابل نیایش ما چه پاداشی به ما می‌دهد؟

....

۶ - به نظر شما چرا تمام آفریده‌های اهورامزدا نیک و خوب هستند؟

....



اشویی

راستی واژه‌ی ارزشمندی است که هر زرتشتی باید در آغاز کودکی با آن آشنا گردد. در نیایش‌های اوستایی برای بیان راستی از واژه‌ی اشویی استفاده شده است.

اشویی یعنی راستی و درستی

اشویی یعنی پاکی، پارسایی و پرهیزگاری

اشویی یعنی پاکی تن، خوراک، پوشاک و جای زندگی

اشویی یعنی پاکی دل و جان و روان انسان

اشویی یعنی پاکی اندیشه، گفتار و کردار

اشویی یعنی دوستی، گذشت و مهربانی

در پیام اشو زرتشت بهترین شیوه‌ی زندگی بهره‌مندی از اشویی است ما زرتشتیان باید ویژگی‌های اشویی را در رفتار خود بکار بریم و آنها را به دیگران سفارش کنیم.

پُرسش

۱ ـ اشویی چیست؟ چهار مورد از ویژگی‌های اشویی را بنویسید.

....

....

۲ ـ اگر فقط لباس و بدنی تمیز داشته باشیم اشو هستیم؟ چرا؟

....

۳ ـ چگونه می‌توانیم دل و روان و اندیشه خود را پاک نگهداریم.

....

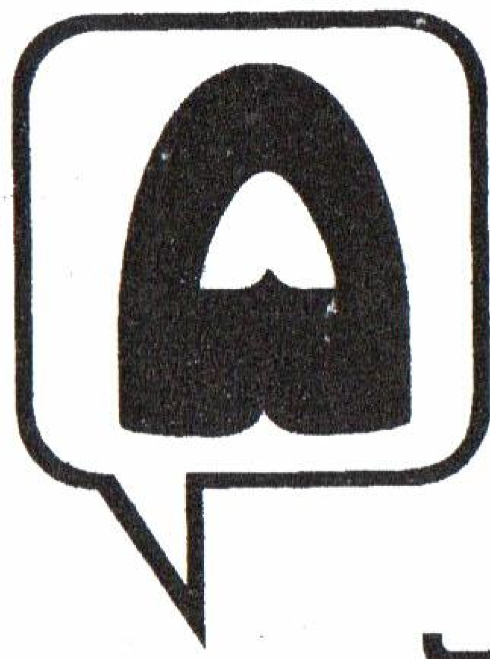
۴ ـ در پیام اشو زرتشت بهترین شیوه‌ی زندگی کدام است؟

....

۵ ـ ما زرتشتیان چه وظیفه‌ای نسبت به اشویی داریم؟

....





اندیشه‌نیک

اکنون سرود «اَشم‌وهو» را به خوبی می‌دانیم و آن را پیوسته در نیایش‌های خود تکرار می‌کنیم و پیام راستی را در زندگی به کار می‌گیریم و آن را به دیگران سفارش می‌کنیم. حال دانستیم که چرا به پیروان اشو زرتشت، یاورانِ آیین راستی می‌گویند. ولی بیشتر از همه باید بدانیم که چگونه می‌توان با پاکی، راستی و اشویی زندگی کرد. هر زرتشتی باور دارد که راستی و درستی بستگی به سه چیز دارد. اساس و پایه آموزش‌های اشو زرتشت را در سه واژه‌ی ارزشمند نشان می‌دهند. نخستین واژه اندیشه نیک است کسی که اندیشه نیک دارد، هیچ گاه برای دیگران بدی نمی‌خواهد. با کسی کینه ندارد و حسودی نمی‌کند. اندیشه‌ی دشمنی با کسی را در سر نداشته و همه را دوست دارد. دلش می‌خواهد همه‌ی مردم جهان خوشبخت و آرامش داشته باشد. اندیشه نیک به زبان اوستایی «هومت» خوانده می‌شود.

پُرسش

۱ ـ چرا به پیروان اشو زرتشت، یاورانِ آیین راستی می‌گویند؟

۲ ـ اساس و پایه‌ی دین زرتشتی کدام است؟ آنها را نام ببرید.

۳ ـ چرا کسی که اندیشه‌ی نیک دارد همه را دوست دارد.

۴ ـ هومت به زبان فارسی یعنی چه؟





اهورامزدا

در پیام اشو زرتشت از خدا به نام «اهورامزدا» یاد شده است.

اَهورا = هستی‌بخش

مَز = بزرگ

دا = دانا

اهورامزدا = دانای بزرگِ هستی‌بخش

اورمزد و هرمزد نام‌های دیگر خداوند است.

پُرسش

۱ ـ در پیام اشو زرتشت نام خداوند چیست؟

۳ ـ واژه‌ی اهورامزدا از چه قسمت‌هایی تشکیل شده؟ معنی آنها را بنویسید.



گفتار نیک

اندیشه‌ی نیک را یاد گرفتیم، پس از آن «گفتار نیک» است.
کسی که گفتار نیک دارد هیچ گاه سخنانِ زشت و ناپسند نمی‌گوید کسی را سرزنش نمی‌کند از کسی بدگویی نمی‌کند سخنان او شیرین و دلنشین است در همه جا و با همه کس به نرمی سخن می‌گوید با هیچ کس بَدزَبان و بدگفتار نیست. به چیزی ناسزا نمی‌گوید و دشنام نمی‌دهد. با بزرگترها با ادب سخن می‌گوید و به آنها احترام می‌گذارد.

از همه به خوبی یاد می‌کند، مهم‌تر از همه این که دروغ نمی‌گوید. همه از گفتار او شادمان هستند و دوستش دارند.

گفتار نیک به زبان اوستایی «هوخت» خوانده می‌شود.

پُرسش

۱ ـ سخن شیرین و دلنشین یعنی چه؟

....

۲ ـ کسی که گفتار نیک دارد چگونه رفتار می‌کند؟

....

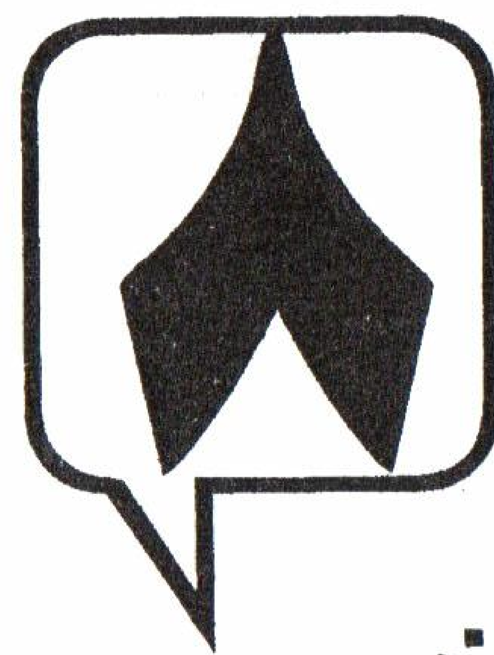
۳ ـ چرا کسی که از دیگران بدگویی می‌کند گفتارش نیک نیست؟

....

۴ ـ هوخت به فارسی یعنی چه؟

....





پیمان دین

چیستا یک برادر بزرگتر از خود دارد که نامش آرش است. آرش در کلاس پنجم درس می‌خواند و ماه آینده «سدره‌پوش» خواهد شد. چیستا بسیار خوشحال است و روزشماری می‌کند تا در آیین سدره‌پوشی برادرش شرکت کند. او هم خیلی دلش می‌خواهد تا سدره‌پوش شود.

نزدیک نیمروز است و آرش هنوز از مدرسه به خانه نیامده است. چیستا به آشپزخانه نزد مادرش می‌رود و از او می‌پرسد: «مادرجان! چرا من نباید با آرش سدره‌پوش شوم؟»

مادرش پاسخ داد: «تو هنوز به سنِ لازم برای سدره‌پوشی نرسیده‌ای.»

چیستا گفت: «یعنی من هنوز بچه‌ام؟»

مادر جواب داد: «نه جانم؛ سدره‌پوشی یعنی جشن دین‌پذیری، هر نوجوانِ زرتشتی وقتی که به پایه‌ی هوشمندی رسید و راه اشویی را برای زندگی خود برگزید می‌تواند سدره‌پوش شود و کمربندی بنام کشتی بر روی سدره ببندد. در آن روز او آیین راستی را می‌پذیرد و از آن پس با خدای خود پیمان می‌بندد تا اندیشه و گفتار و کردار خود را نیک سازد و از دروغ پرهیز کند. بدی را از خود دور سازد و در گسترش راستی بکوشد.»

چیستا پرسید: مادر جان آرش چگونه با خدا پیمان می‌بندد که این همه کارهای خوب انجام دهد؟»

مادرش پاسخ داد: «برادرت در یک آیین ساده ولی باشکوه سدره‌پوشی شرکت خواهد کرد او بخش‌هایی از اوستا را می‌خواند. پیمان دین را بازگو می‌کند و از آن پس در نیایش‌هایش هر روز پیام راستی و پیمان دین را تکرار خواهد کرد.»

چیستا گفت: «مادر! خواهش می‌کنم پیمان دین زرتشتی را برای من هم بگو تا آن را بدانم.»

مادر پاسخ داد: «برایت خواهم گفت، تو هم هر جمله را با صدای بلند پس از من تکرار کن.»

مَزده‌یسنو آهمی

من مزدا پرست هستم

مَزدەیَسنوُ زرەتوشتریش

مزداپرستِ پیروِ آیینِ زرتشت هستم

فرورانه آستوتس‌چا فرەوَرِتَس‌چا

از دل و جان آیین راستی را می‌پذیرم

آستویه هوَمتم مَنوُ

اندیشه‌ی نیک را می‌ستایم

آستویه هوختم وَچو

گفتار نیک را می‌ستایم

آستویه هورشتِم شیوتنِم

کردار نیک را می‌ستایم

چیستا هر قسمت را با صدای بلند تکرار کرد و پرسید: «مادر جان آیا پیمان دین تمام شد؟» مادر پاسخ داد: «نه دخترم یک قسمت دیگر هم دارد که روز دیگر یاد خواهی گرفت.»

پُرسش

۱ـ جشن سدره‌پوشی یعنی چه؟

....

۲ـ چرا چیستا نمی‌تواند سدره‌پوش شود؟

....

۳ـ یک نوجوان زرتشتی در چه وقت می‌تواند سدره‌پوش شود؟

....

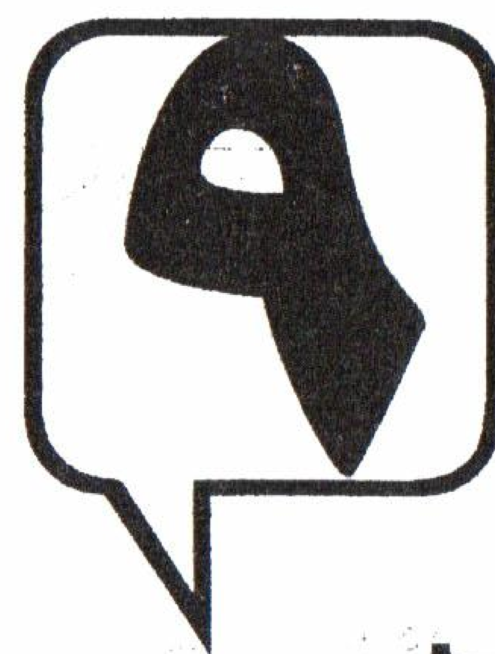
۴ـ کسی که سدره‌پوش می‌شود چه پیمانی با خدای خود می‌بندد؟

....

۵ـ قسمت اول پیمان دین زرتشتی را بیان کنید.

....





کردار نیک

اگر اندیشه و گفتار ما نیک باشد اما کردارمان نیک نباشد هیچ سودی برای ما و دیگران ندارد و با پیام راستی هماهنگی ندارد.

همه‌ی کوشش یک زرتشتی این است که کردار نیک داشته باشد تا در عمل آیین راستی را به دیگران نشان دهد. دیگران هم از یک زرتشتی درستکار و نیک کردار یاد می‌گیرند که کار نیک انجام دهند و راستی را گسترش دهند. اگر اندیشه و گفتار کسی نیک باشد ولی کارهای بد انجام دهد همه‌ی مردم او را بدکِردار می‌شناسند. اگر کردار کسی نیک باشد باید باور کنیم که او از اندیشه‌ی نیک هم برخوردار است پس یک زرتشتی خوب کسی است که اندیشه و گفتار و کردارش هر سه خوب باشد.

کردار نیک را به زبان اوستایی «هورشت» می‌خوانند.

پُرسش

۱ ـ یک زرتشتی خوب چه کسی است؟

....

۲ ـ اگر گفتار نیک با کردار نیک همراه باشد، چه می‌شود؟

....

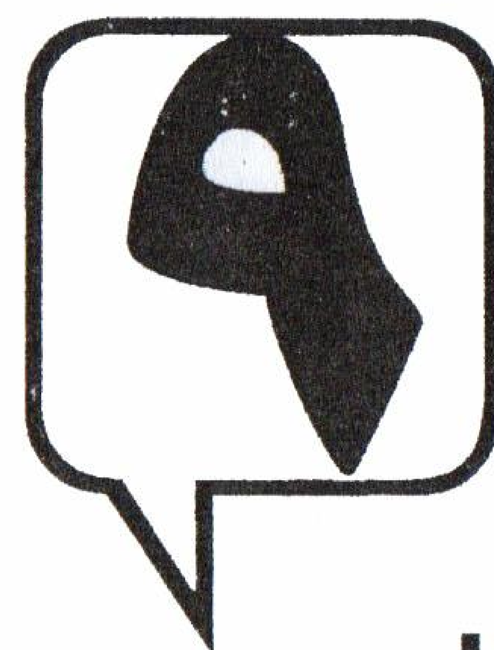
۳ ـ کردار نیک در زبان اوستایی چه نام دارد؟

....

۴ ـ آیین راستی را چه گونه می‌توان به همه نشان داد؟

....





پیمان دین

مَزدَه‌یسنو اَهمی، مَزدَه‌یَسنوُ زره‌توشتریش
فره‌وَرانهِ آستوتس‌چا فره‌وَرِتَس‌چا
آستویهِ هوَمَتم مَنوُ آستویهِ هوختم وَچو
آستویه هورشتِم شیوتِنِم آستویه دَئِنام وَنگهُوئیم
مازده‌یسنیم فرسپایو خِذرام نیداسِنی تیشم خیت وَدَتام
اشونیم یاهائیتی نامچا بوشین‌تی نامچا مزیشتاچا وَهیشتاچا
سرئیشتاچا یا آهوایریش زَرَه‌توشتریش اهورایی مزدایی
ویسپا وهوچی‌نهمی ایشتا اَستی دَئنا
مزده‌یسنوایش آستوئی‌تیش

من مزداپرست هستم. پیرو آیین زرتشت، از دل و جان آیین استی را می‌پذیرم. اندیشه نیک را می‌ستایم. گفتار نیک را

می‌ستایم. کردار نیک را می‌ستایم. آیین نیک مزدیسنی را می‌ستایم که دور کننده‌ی جنگ و کنار نهنده‌ی جنگ‌افزار است و پارسایی و خویشتن‌داری و از خودگذشتگی را آموزش می‌دهد.

من باور دارم که دین مزدیسنی از تمام دین‌ها بهتر و بالاتر است. من اهورا را آفریننده‌ی همه چیز می‌دانم و این پیمان من به دین پاک اهورایی است.

پُرسش

۱ ـ پیمان دین زرتشتی را از بَر نمایید و بخوانید.

۲ ـ چه ویژگی‌هایی در پیمان دین زرتشتی در می‌یابید.

....

....

....

....

....



یَتااَهو وَئیریو

اکنون چند روز از سدره‌پوشی آرش گذشته است. چیستا خوشحال است که در هر بامداد همراه با برادرش از خواب بیدار می‌شود او تمام نیایش را نمی‌داند ولی در کنار برادرش به سوی روشنایی می‌ایستد و دست‌هایش را همانند آرش بالا می‌گیرد تا خداوند را ستایش کند.

هر روزی که می‌گذرد او با قسمت‌های دیگری از نیایش آشنا می‌گردد. خیلی دلش می‌خواهد بیشتر یاد بگیرد. یک روز پس از نیایشِ بامدادی به برادرش می‌گوید: «آرش! من اَشم‌وهو و مزده‌یسنواهمی را می‌دانم. یک سرود دیگر هم هست که تو چند بار تکرار می‌کنی و اول آن یتااَهو است آن را به من یاد می‌دهی؟»

آرش گفت: «چیستا! این هم یکی دیگر از سرودهای آموزنده‌ی اوستا است. من سرود را به تو یاد می‌دهم ولی بهتر

است ترجمه‌ی آن را از پدر بپرسی.»

چیستا گفت: «چَشم، بابا خیلی خوشحال می‌شود وقتی ما از این پرسش‌ها داشته باشیم. یتااَهو را تو به من یاد بده تا از بابا ترجمه‌ی فارسی آن را بیاموزم.

یَتااَهو وئیریو اتارتوش اشات چیت هچا وَنگهه‌اوش
دَزدا مننگهو شیوتنه‌نام انگهه‌اوش مزدائی
خشترِمچا اهورائی آئیم دَرِگوبیوُ دَدَت واستارِم

چیستا خوشحال شد که سرودِ دیگری از اوستا را آموخته است و همان شب هنگامی که پدر به خانه بازگشت ترجمه فارسی آن را نیز از پدر پرسید.

پدرش این سرود را این گونه به فارسی بازگو کرد:

نیرویِ اَهو یا فرمانروایِ کشور برابر است با نیرویِ رَتو یا پیشوای بزرگ دین به شرطی که فرمانروای کشور مردم دوست و دادگستر باشد.

بخشش نیک‌اندیشی از آن کسی است که تنها برای مزدا کار نیک انجام دهد. خشنودی اهورامزدا برای کسی است که نیازمندان را یاری نماید.

پُرسش

۱ - چیستا به چه سمتی می‌ایستد تا اهورامزدا را ستایش کند؟

....

۲ - سرود تازه‌ای که در این درس آمده چه نام دارد.

....

۳ - بخشش نیک‌اندیش از برای چه کسی است؟

....

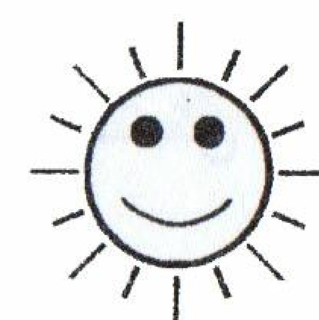
۴ - خشنودی اهورامزدا برای چه کسی است؟

....

۵ - ترجمه‌ی فارسیِ سرودِ یتااهو را بیان کنید.

....

....



همیشه پیروز و خندان باشید